****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета для 3 класса составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы
начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МОБУ «СОШ № 17 «Родник» г. Дальнегорска**,** примерной программы по предмету «Физическая культура», с использованием учебно-методического комплекса «Школа России», авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Общая цель начального общего образования с учётом специфики предмета «Физическая культура» состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗпосредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Учитель формирует двигательные умения, совершенствует общую моторику и систему регуляции, закрепляет представление о необходимости движения, активного отдыха и здорового образа жизни; базовые знания по физической культуре, знания и соблюдения правил подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр. У обучающихся формируются представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья; выполняются основные виды движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание). Учитывая индивидуальные психофизические возможности детей с задержкой психического развития, во время проведения уроков по физической культуре при оценке достижений, обучающихся учитель не учитывает в некоторых случаях общевозрастные нормативы (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места). Физическая нагрузка распределяется согласно медицинским рекомендациям, ограничивающим степень физической нагрузки обучающегося, исключая выполнение определенных упражнений (резкие наклоны головы вниз и пр.); учитываются индивидуальные нагрузки, закрепляются навыки ориентировки в пространстве и в собственном теле, развиваются умения произвольной регуляции своего поведения. Учитель использует имитационные игры и упражнения, которые не только помогают в игровой форме научить правильно выполнять простые упражнения, но и создают позитивный эмоциональный настрой, развивает воображение, формирует положительное отношение к предмету. В целях закрепления навыков в овладении основными видами движений проводятся подвижные игры и игровые упражнения; закрепляются пространственныеориентировки, формируются эмоционально-волевые сферы, усиливается мотивация к занятиям физкультурой. На уроках предлагаются игровые задания с элементами спортивных игр, создается база для овладения элементами баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча. Большое внимание уделяетсятехнике разных видов движений на фоне положительных эмоций. Часть времени посвящается беседам обэлементарных знаниях о здоровом образе жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане: количество недельных часов – 3, общее количество часов в год – 102.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**(личностные, метапредметные, предметные)**

**Личностные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых - образовательных потребностей обучающихся личностные результаты отражают: осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; Освоение социальной роли ученика проявляется в:соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);старательности при выполнении физических упражнений; стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п.).подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д.);адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя; бережномотношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в: умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по конькобежной подготовке);

Сформированностьстремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в: попытках содержать спортивную одежду в порядке; стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям); ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограниченияхпроявляется в:осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога; осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности; возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в: владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в: возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла; возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях); умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе; умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета); умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

* 0 баллов – не осознает;
* 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
* 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо сесть и т.п.):

* 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
* 1 балл – вербализует крайне редко;
* 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся метапредметные результаты отражают: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; готовность слушать собеседника и вести диалог; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действияпроявляются в: способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом; способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Познавательные универсальные учебные действияпроявляются в:понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;умениии вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Коммуникативные универсальные учебные действияпроявляются в:овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.; овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения; овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу; овладении умением играть в команде; овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации; овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

Предметные результатыС учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся предметные результаты отражают:. соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений;выполнения пройденных команд на построения и перестроения; выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами, прыгать через короткую скакалку; передвигаться на коньках в медленном темпе (без учета времени); пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания по физической культуре.Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения**.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.Самостоятельные занятия**.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения**.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.Физкультурно - оздоровительная деятельность**.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно - оздоровительная деятельность**.** Гимнастика**.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика**.** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Конькобежная подготовка**.** Передвижение на коньках; повороты; торможение плугом, полукругом; бег по прямой. Произвольное катание.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале конькобежной подготовки: эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на выносливость и координацию.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Подвижные игры разных народов.

Развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся. |
| 30 часов |
| 11 | Легкая атлетика | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов.  |
| 22 | Ходьба и бег | Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе. Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед.  |
| 33 | Ходьба и бег в различных направлениях  | Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 Х 10 метров.Игра «Летчики». |
| 44 | Ходьба и бег в различных направлениях. | Повторение. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 Х 10 метров.Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра). |
| 55 | Ходьба и бег с преодолением препятствий | Повторение Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 Х 10 метров.Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий.«Слепой медведь» (осетинская народная игра). |
| 66 | Ходьба и бег с преодолением препятствий | Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.Игра «Волшебные буквы» |
| 77 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Разучивание. Бег с ускорением. «Волк и овцы» (русская народная игра). |
| 88 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег с ускорением.Разучивание. «Волк и овцы» (русская народная игра). |
| 99 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).Разучивание. Игра «Черепашки». |
| 110 | Прыжки с поворотом | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами.Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180° |
| 111 | Прыжки с поворотом | Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.Разучивание. Игра с прыжками «Лягушка и цапля» |
| 112 | Прыжки с поворотом | Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°.Игра с прыжками «Лягушка и цапля». |
| 113 | Прыжки через скакалку | Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте с поворотами на 180°.Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах. «Ворота» (русская народная игра). |
| 114 | Прыжки через скакалку | Повторение. Прыжки через скакалку на двух ногах. Разучивание. Игра «Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки»). |
| 115 | Прыжки в длину с места | Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: «Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки»).Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног.Игра-эстафета «Волшебные буквы». |
| 116 | Прыжки в длину с места | Повторение. Прыжки в длину с местаРазучивание. Игра «Бездомный заяц».Игра на внимание «Летает - не летает». |
| 117 | Прыжки в длину с разбега | Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов.Игра «Дракон кусает свой хвост». |
| 118 | Прыжки в длину с разбега | Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов.Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра). |
| 119 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов.Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги.Игра «Лиски». |
| 220 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ногиИгра «Лиски». |
| 221 | Впрыгивание на мягкое препятствие | Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ногиРазучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие. Игра «Позвони в колокольчик». |
| 222 | Впрыгивание на мягкое препятствие | Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие.Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Позвони в колокольчик» |
| 223 | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах | Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах. |
| 224 | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах | Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах.Игры.  |
| 6 часов |
| 225 | Легкая атлетика | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов.Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий снайпер». |
| 226 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель.Разучивание. ОРУ с малым мячом.Игра «По названным мишеням». |
| 227 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель.Игра «Метко в цель». |
| 228 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель. |
| 229 | Метание набивного мяча различными способами | Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Разучивание. Броски набивного мяча двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Эстафета с мячами. |
| 330 | Метание набивного мяча различными способами | Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Разучивание. Игра «Гандбольные салки». |
| 15 часов |
| 331 | Гимнастика  | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). |
| 332 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки.Игра «Канатоходец». |
| 333 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.Игра «Канатоходец» |
| 334 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Игра «Канатоходец». |
| 335 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. |
| 336 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками.Разучивание. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке |
| 337 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Повторение. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. |
| 338 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. |
| 339 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. |
| 440 | Лазание по гимнастической стенке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке.Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.  |
| 441 | Лазание по гимнастической стенке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.Эстафета. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. |
| 442 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному) |
| 443 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. |
| 444 | Упражнения в поднимании и переноске грузов  | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние. |
| 445 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние. |
| 9 часов |
| 446 | Конькобежная подготовка | Сообщение теоретических сведений Посадка, скольжение. Посадка конькобежца. Техника стартовой позы и выхода со старта | Беседа. Техника безопасности на занятиях по конькобежной подготовке. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Требование к одежде и обуви на катке. Посадка конькобежца. Равновесие на 1 коньке, стойка на коньках, отталкивание и скольжение на двух ногах. Стартовая поза конькобежца. Произвольное катание |
| 447 | Посадка, скольжение. Техника ускорения | Посадка конькобежца. Равновесие на 1 коньке, стойка на коньках, отталкивание и скольжение на двух ногах. Стартовая поза конькобежца. Произвольное катание |
| 448 | Посадка, скольжение. Отталкивание, скольжение на одном коньке | Скольжение на 1 коньке, Отталкивание и маховые движения рук. Произвольное катание. |
| 449 | Отталкивание, маховые движения руками при беге по прямой | Скольжение на 1 коньке, Отталкивание и маховые движения рук. Произвольное катание. |
| 550 | Торможение. Торможение плугом. Равновесие на одном коньке | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения плугом. Произвольное катание. |
| 551 | Торможение. Торможение полукругом | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения полукругом. Произвольное катание. |
| 552 | Торможение. Торможение плутом и полукругом | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения полукругом. Произвольное катание. |
| 553 | Торможение. Торможение пяткой | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения пяткой. Произвольное катание. |
| 554 | Передвижение по прямой. Бег по прямой без помощи рук. Произвольное катание | Скольжение по прямой. Бег по прямой без помощи рук. Произвольное катание. Игра «Быстрый конькобежец» Бег по прямой с руками и без. Подвижные игры. |
| 555 | Передвижение по прямой. Бег по прямой и по повороту; без помощи рук | Скольжение по прямой, по повороту. Бег по прямой с руками и без. Подвижные игры. |
| 24 часа |
| 556 | Подвижные игры  | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами. Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья. Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом. |
| 557 | Школа мяча | Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.Игра «Горячий мяч» |
| 558 | Школа мяча | Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра). |
| 559 | Школа мяча | Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра).«Змейка» (русская народная игра). |
| 560 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча в парах. Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч». |
| 561 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Игра «Не урони мяч».Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку. |
| 662 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку.Эстафета с мячами. |
| 663 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сетку.Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Игра «Не давай мяч водящему». |
| 664 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.Игра-эстафета «Полет на ядре» |
| 665 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.Разучивание. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. |
| 666 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мечами. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. |
| 667 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.Разучивание. Ведение мяча в движении. |
| 668 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе).Разучивание. Ведение мяча с изменением направления. |
| 669 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. |
| 670 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления.Игра «Охотники и утки» |
| 671 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах.Игра «Охотники и утки». |
| 772 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах.Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках. |
| 773 | Подвижные игры на основе баскетбола | Разучивание. Сюжетные ОРУ.Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках. |
| 774 | Подвижные игры на основе баскетбола | Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах).Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках.Сюжетные ОРУ. |
| 775 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках.Сюжетные ОРУ.Разучивание. Ловля и передача в квадратах. «Игра «День и ночь». |
| 776 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах. Ловля и передача мяча в квадратах. Игра-эстафета с мячами. |
| 777 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах. Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча. |
| 778 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча и передачаЭстафета с переноской мячей. |
| 779 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди. |
| 780 |  | Подвижные игры на основе баскетбола  | Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы. Эстафета с мячом. |
| 13 часов |
| 781 | Гимнастика  | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки.  |
| 882 | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа. |
| 883 | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа. |
| 884 | Перекаты вперед-назад из положения упор присев | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног.Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. |
| 885 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя | Повторение. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев. Разучивание. ОРУ с обручем.Игра «Прыжки по кочкам» |
| 886 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя | Повторение. ОРУ с обручем. Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.Игра «Прыжки по кочкам» |
| 887 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. | Повторение. ОРУ с обручем. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. |
| 888 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя | Повторение. ОРУ с обручем.перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы |
| 889 | Перекаты назад-вперед в упор присев. | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 890 | Перекаты назад-вперед в упор присев. | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 891 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. | Повторение. Комплекс ОРУ Упражнения на укрепление мышц туловища.Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. |
| 992 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью | Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 993 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью | Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью учителя. Упражнения на укрепление мышц туловища.Комплекс ОРУ. |
| 7 часов |
| 994 | Легкая атлетика | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Подводящие упражнения. Строевые.Повторение. Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища.Чередование бега и ходьбы. |
| 995 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Повторение. Чередование бега и ходьбы. Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия. |
| 996 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».Повторение. Упражнения для развития динамического равновесияРазучивание. Быстрый бег.Игра «Пятнашки». |
| 997 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. |
| 998 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. |
| 9101 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»Повторение. Высокий старт с последующим ускорением |
| 9102 |  | Метание на дальность | Повторение. Эстафета с обручем.Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию.Разучивание. Метание на дальность. |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает общую инфраструктуру МОБУ «СОШ № 17 «Родник», включая параметры информационно-образовательной среды.

Организации пространства, в котором обучается ребенок с ЗПР. Здание и территория МОБУ «СОШ № 17 «Родник» соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательного учреждения (площадь, инсоляция, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной и хозяйственной деятельности образовательного учреждения и их оборудование; высота и архитектура здания). В образовательном учреждении есть библиотека (с рабочей зоной и читательскими местами), классные комнаты для урочной и внеурочной деятельности, актовый зал, медицинский кабинет, столовая, туалет для обучающихся с ОВЗ.

Для обучающихся с ЗПР в образовательном учреждении доступны пространства, которые позволяют воспринимать максимальное количество сведений через аудио-визуализированные источники, удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о правилах поведения, правилах безопасности, распорядке/режиме функционирования МОБУ «СОШ № 17 «Родник», расписании уроков, изменениях в режиме обучения и т.д.

Организация рабочего пространства, обучающегося с ЗПР в 3 классепредусматривает выбор парты и партнера. Спортивный зал оборудован спортивным инвентарём. Обязательным условием к организации рабочего места,обучающегося с ЗПР является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

Организации временного режима обучения. Временной режим образования обучающихся с ЗПР (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами МОБУ «СОШ № 17 «Родник». Организация временного режима обучения детей с ЗПР соответствует их особым образовательным потребностям и учитывает их индивидуальные возможности. Продолжительность учебного года - 34 учебных недели. Для профилактики переутомления обучающихся с ЗПР в годовом календарном учебном плане предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели – 5 дней (при соблюдении гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки согласно СанПиН). Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного занятия не превышает 40 минут. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены - 20 минут.

Учебный класс для изучения теоретической части оборудован техническим средствам обучения, включая компьютерные инструменты обучения. Спортзал оборудован необходимым инвентарем. Многофункциональная спортивная площадка используется для занятий активными видами спорта.

 В образовательном процессе используются учебно – методический комплекс «Школа России», авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, дидактический материал по предмету «Физическая культура».